

Per avere riflessi migliori basta suonare uno strumento

Lo sostiene uno studio dell'Università di Montreal. La scoperta potrebbe aiutare le persone anziane a combattere il declino del cervello.

di EMILIO VITALIANO

04 febbraio 2017

La Repubblica

Chi impiega anni per imparare a suonare uno strumento musicale dimostra tanta dedizione ed una grande passione per le note. Un impegno gravoso, ma che viene ripagato in vari modi, grazie al grande piacere che si può trarre dalla musica e dalle abilità in questo campo. Oggi, però, una ricerca dell'Università di Montreal pubblicata sulla rivista *Brain and Cognition*, sottolinea che vi è un motivo in più per imparare a suonare: ne beneficiano i riflessi di chi si dedica ad uno strumento, poiché si rivelano molto più attivi.

Lo studio ha coinvolto 16 musicisti e 19 non musicisti, confrontando i loro tempi di reazione. Le condizioni necessarie per essere inseriti nel primo gruppo erano di aver suonato uno strumento per almeno 7 anni (segno di una continuità necessaria ed indispensabile in questo campo) ed aver iniziato a farlo in tenera età (tra i tre e i dieci anni). Nel dettaglio si trattava di otto pianisti, due percussionisti, un arpista, un suonatore di viola, tre violinisti e due contrabbassisti. Inoltre, quasi tutti, avevano dimestichezza con più di uno strumento. Il test si è svolto in una stanza silenziosa e ben illuminata e ad ogni partecipante è stato fornito un mouse da tenere in una mano, mentre lungo l'indice dell'altra era collegata una piccola scatola capace di vibrare ad intermittenza ed a sorpresa.

I benefici della musica, in particolar modo per coloro che suonano uno strumento (che attivano in contemporanea varie aree del cervello), sono molteplici e noti da tempo. Tralasciando alcuni studi che negli anni si sono rivelati molto controversi, i vantaggi di un'inclinazione naturale per le sette note sono stati evidenziati più volte. Quindi, anche se imparare a suonare la chitarra, o il pianoforte, o il violino o altro ancora è un percorso lungo e faticoso, alla lunga è una strada piena di soddisfazioni e di risvolti positivi a livello cerebrale e non...

In seguito i ricercatori hanno chiesto ai volontari di cliccare il mouse ogni qual volta sentivano un suono provenire dalle persone di fronte a loro, o durante la vibrazione dell'apparecchio, oppure se percepivano entrambe le cose. Ogni tipo di stimolazione è stata ripetuta ben 180 volte per giungere alla conclusione che i tempi di reazione dei musicisti erano nettamente superiori rispetto a quelli degli altri (circa il 30% più veloci). Ovviamente il risultato è valido sia per gli stimoli tattili, sia per quelli audio, sia per il mix fra i due e testimonia l'utilità di un allenamento musicale che si protrae negli anni. Una vittoria schiacciante che continua a dare nuovi stimoli ai ricercatori per studi futuri; infatti, l'idea di base è comprendere fino in fondo come saper suonare uno strumento possa influenzare i sensi in un modo che non è collegato con la musica.

In conclusione, come ricorda Simon Landry, principale autore dello studio, il processo d'invecchiamento riguarda anche i tempi di reazione che si dimostrano inevitabilmente più lenti. Imparare a suonare uno strumento può essere un modo per contrastare il declino del cervello e migliorare la qualità della vita degli anziani, anche in virtù del divertimento che ne può derivare. Inoltre, potrebbe rappresentare un valido aiuto per tutti coloro che sono impegnati con un lavoro che richiede reazioni il più possibile rapide.